

保健室だより 9月号



令和5年 9月 2日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

いよいよ学校が始まりましたね。みなさんに会えるのを心待ちにしていました。

9月以降の私の目標は、「当たり前のことを馬鹿にせずちゃんとやる」です。夏休みが明けるとあって、ウキウキ楽しみだなど感じる人もいれば、不安だったりソワソワしたり、学校に足が向かない人もいます。どんな気持ちも間違っていないと思います。一人で抱えずにぜひ教えてください。皆さんの思いを大切にしながら、一緒に充実した日々をしていきたいと思っています。

簡単な処置を確認しよう！

9月9日は救急の日。今回は簡単なけがの処置について掲載します。

中学校を卒業するまでに、自分の健康について「気づき・考え・行動する」、簡単な処置の方法がわかる、そんな自立したみなさんに成長してほしいなと思います。こんな時どうする？と知りたいことは保健室で一緒に考えていきたいので、休み時間に声をかけてくださいね。



すり傷はまず、水道で洗ってから保健室で保護を。



突き指捻挫は引っ張らずに氷を入れた水で冷やそう！



自然に出た鼻血は、下を向き人差し指と親指で鼻を抑える。



やけどをしたらすぐ水道！もういいかなと思ってもしも長めに冷やそう。



眼にごみが入ったらこすらない！ゆっくりまばたきをするかきれいな水を張った洗面器で、目をぱちぱちしてみよう。

救急車呼んで！AED 取ってきて！

王子桜中では、毎年4月に、食物アレルギー対応を含め、緊急時に備えた訓練を教職員全員で行っています。何も事故がないことが一番ですが、「行ってきます」と出発したあなた達全員が元気に「ただいま」と自宅に戻れるよう、健康と安全を守るべく行っている研修の1つです。

学校の中では生徒のみなさんが救急車を呼ぶことはないかもしれませんが、でももし、自宅や地域や習い事の最中に突然の出来事があったら、みなさんは助けを求めることができますか？

自宅の住所はもちろん、近くに何があるか、どこに助けに来てほしいか、伝えることはできますか？今回は中学校のAEDの場所の確認と、救急車の呼び方を説明します。確認してみてください。



AEDは・・・

- ① 1階1・2組側昇降口
- ② 2階体育館前

担架は、1階1・2組昇降口
車いすは職員室



緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- ③ 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- ④ 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



火事ですか、
救急ですか



救急です！
〇〇駅の前で…



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない